Grátisz SZUPERINFÓ
XXIII. évfolyam, 31. szám
BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP
2019. szeptember 27., péntek

Már több tucat speciális oktató alkalmazás, program közül választhatnak a nagyszülők is

Nyelvet is tanulhatunk kényelmesen, otthonról

Nem véletlenül egyre népszerűbbek az e-learning-kurzusok. Könnyedén felkészülhetünk az érettségire, a nyelvvizsgára, hegedűleckét vehetünk, vagy akár a KRESZ-t is megtanulhatjuk.

Mindezt otthonról, kényelmesen a fotelban, a számítógép előtt ülve. Ez az e-learning lényege. Tehát nem kell elhagynunk a lakást, sőt még a szobát sem, akkor vesszük át a következő leckét, amikor kedvünk van hozzá. Akár kedden reggel hétkor vagy vasárnap hajnali négykor.

Sőt, még azt is a tanuló választja meg, hogy milyen ütemben halad az anyaggal, akár naponta, hetente vagy ritkábban is sort keríthet a tanulásra, senki sem szól bele.

Ráadásul az életkor sem akadály, vannak már óvodásoknak meghirdetett nyelvkurzusok is. De a nyugdíjasok is bátran tanulhatnak online, ha úgy érzik, képesek rá. Ma már több tucat speciális oktató alkalmazás közül választhatnak a nagyik, amelyeket kifejezetten az ő korosztályuknak fejlesztettek ki.

E-learningnek nevezhető tehát minden olyan tanítási és tanulási forma, amiben a tananyag feldolgozásához, bemutatásához, a szemléltetéshez vagy akár a kommunikációhoz digitális médiumokat használunk. Az e-learning szinonimájaként az online tanulás, távtanulás, számítógéppel támogatott tanulás kifejezések is használatosak.


A tananyagot gyakorlatilag bárhol, bármikor megtanulhatjuk

A legtöbb online kurzus úgy épül fel, hogy a tanulók hozzáférnek a komplett tananyaghoz, ami állhat például videókból, írott jegyzetekből, vagy ezek tetszőleges arányú elegyéből. A diákok elkezdik az első leckével és haladnak tovább a saját megszokott tempójukban. Ezt a típust angolul self-packednek hívják. De olyan online platformok is vannak, amelyek hagyományos magánórákat kínálnak. Az oktatás tehát ebben az esetben az interneten keresztül valós időben zajlik, általában Skype-on. A kínálat itt is nagy, rengeteg ilyen platform létezik még hazánkon belül is.

A Pécsi Napok keretein belül sztárfellépők is szórakoztatják majd a lelkes közönséget

Kísérletekkel és koncertekkel jön a hétvége

Szeptember utolsó hétvégéjén sem lehet unatkozni Pécsen, rengeteg program közül lehet majd választani. A Kutatók Éjszakáján kinyílnak a Pécsi Tudományegyetem kapui, pénteken már délutántól kezdve izgalmas programok várják a kicsiket és nagyokat. Többek között ellátogathatunk a 3D nyomtatási központba, betekintést nyerhetünk a drónok világába, de azt is bemutatják, milyen kutatások folynak az Anatómiai Intézetben.

Ha valaki könnyedebb programra vágyik, akkor kilátogathat a Széchenyi térre, ahol már javában folynak a Pécsi Napok eseményei. Péntek este Caramel és a Band Of StreetS ad koncertet, szombaton Pápai Joci érkezik a megyeszékhelyre, utána pedig DJ Venom szórakoztatja a közönséget.

A III. Pécsi Tanuló Fesztivál az élethosszig tartó tanulás jegyében zajlik idén szeptember 26–28. között. Ennek keretében pénteken egy Guinness-rekordkísérletre hívják az érdeklődőket három órára a Sétatérre. Óvodások, általános-, és középiskolások, egyetemisták, felnőttek és szenior korúak fognak együtt táncolni. A programmal egyrészt azt szeretnék elérni, hogy a szeniorkorosztályba tartozók – tehát a 65 év felettiek – életkora összesítve elérje a négyezer évet.

A jó borok és a jó dalok kedvelői sem fognak csalódni, hiszen szintén a hétvégén rendezik meg a XXIII. Európai Bordalfesztivált és a IX. Villányi Prémium Bormustrát. Pénteken a Villányi borvidéken lesznek pincekoncertek, a gálát szombaton rendezik. Vasárnap a pécsi Széchenyi térre vonulnak ki a népzenészek, tánccsoportok. A szabadtéri műsor mellett lesz szüreti felvonulás, népművészeti és kirakodóvásár, borkóstolók.

A Múzeumok Őszi Majálisa keretében szombaton egy városismereti, kincskereső applikációt próbálhatunk ki, valamint a Janus Pannonius Múzeum újkori gyűjteményében őrzött különleges zenélő automatákkal ismerkedhetünk meg közelebbről.



Vasárnap Pécsett, a Széchenyi téren vonulnak fel a csoportok

PROGRAMAJÁNLÓ

SZEPTEMBER 27., PÉNTEK

PÉCS (Kertváros): IX. Honvédtéri Napok. **SZEPTEMBER 27-29. (PÉNTEK-VASÁRNAP)** A Pécsi Kulturális Központ Apáczai Művelődési Ház immáron tizennegyedik alkalommal rendezi meg Régi-Kertváros őszköszöntő fesztiválját, a Honvéd Téri Napokat. Idén is várják a színes, ingyenes programokra az érdeklődőket. **SZEPTEMBER 27-ÉN PÉNTEKEN** 17.00 órakor halálának 100. évfordulója alkalmából Ady Endre munkásságáról emlékeznek meg az Irodalmi Kávéházban, az Apáczai Közösségi Házban (7632 Pécs, Tolsztoj u. 10.). A Közösségi Házban két kiállítással is várják a fesztivál során az érdeklődőket: fotók, emlékek, dokumentumok tekinthetők meg az „50 éves Kertváros Bimbó utcai Óvodája" című tárlaton. Tájkép-akvarellekben gyönyörködhetnek Kintliné Lizák Mária „A természetet járva" című festmény kiállításának látogatói. **SZEPTEMBER 28-ÁN SZOMBATON 9.30-TÓL 14.00 ÓRÁIG** szintén az Apáczai Közösségi Házban kerül sor a Közösségi Házak IV. Megyei Közművelődési Szakmai Találkozójára, mely konferencián a „Közösségszervezési-, közösségfejlesztési jó gyakorlatok, tapasztalatok" témáját járják körül a szakemberek. Az előadók közt szerepel a Nemzeti Művelődési Intézet, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat, a Cselekvő Közösségek Projekt, az Y Közösségi Ház, a Pécsbányatelepi Közösségi Ház, a Rácz Aladár Közösségi Ház, és a Cuháré Közösségi Ház delegált képviselője. A szakmai találkozó nem csupán a közművelődési szakemberek számára lehet érdekes, bárkit szívesen várnak a hallgatóság soraiba. **SZEPTEMBER 29-ÉN VASÁRNAP** a Honvéd téren gyermek- és családi programokkal várják az érdeklődőket. 10.00 órakor a Tekergő Bábszínház „Cilike, a hiszékeny egérke" című előadására, 11.10-től Tamás Éva Játéktára „Ültess egy fát" interaktív gyermekkoncertjére kerül sor. 14.00 órakor a Pécsi Ércbányász Koncert-fúvószenekar az ANK Mazsorett Csoporttal közös felvonulással nyitja meg a délutáni programot. Az Apáczai Művelődési Ház művészeti csoportjai mutatkoznak be a továbbiakban a színpadon. Fellép a Baranya Bokréta Népdalkör, a Szenior Örömtánc Máriával Csoport, a Pécsi Corazon Flamenco Duó, Gyenis Boglárka és az Oriental Fusionett, a T-Dance Társulat, és a Breakdance Csoport. 17.00 órakor kezdődik az Apsons zenekar Woodstok emlékkoncertje, hiszen idén ünnepeljük a legendás fesztivál 50 éves jubileumát.
14 órától 18 óráig a Honvéd Téri Forgatagban arcfestés, kézműveskedés, ezyroller, robotikabemutató, légvár, mókás szumójáték, lufihajtogatás, Dottó kisvonat, biciklis bohóc, óriás társasjáték, tapadókorongos íjászat, Teddy Maci Kórház, társasjátékok, könyvcsere, könyvtártúra menetlevéllel, zsákbamacska, minipaci és más bájos, törpe állatok bemutatója állatsimogatási lehetőséggel varázsolja el a gyermekeket.
A szülők mindeközben megpihenhetnek az olvasóligetben, ahol retró könyvvásárlásra is lesz lehetőségük. Megméretthetik magukat a fánksütő versenyen az otthon elkészített finomságokkal, és finom borokat is kóstolhatnak. Tudásukról számot adhatnak a KRESZ-, Elsősegély- és Kertváros-totó kitöltésével, képet nyerhetnek egészségi állapotukról a vérnyomás- és testzsírmérés során. A 3 napos programsorozat-, a XIV. Honvéd Téri Napok valamennyi rendezvénye és programeleme ingyenes. Régi-Kertváros és Pécs lakóit szeretettel várják a szervezők.

SZEPTEMBER 28., SZOMBAT

JPM TÖRTÉNETI MÚZEUM (Felsőmalom u. 9.): Zenélő automaták a gyűjteményben – Tudományos találkozások a múzeumban. A Janus Pannonius Múzeum újkori gyűjteménye több, különleges zenélő automatát őriz. A megszólaltatható régi szerkezetek történetéről, a műtárgyakkal való közelebbi ismerkedés keretében hallhatnak a látogatók. Előadó: Gál Éva (9.30).

KOMLÓ (Mini Zoo): Szülinapozoo. Gyere, érezd jól magad és ünnepeld velünk 3. szülinapunkat! Várunk szeptember 28-án, a jókedvet és vidámságot a színes programok és állatkáink biztosítják. Köszönjük nektek ezt a 3 évet!
A belépők árai nem változnak, a programok nagy része ingyenes (nézd meg a plakáton), a tortánkat a készlet erejéig megosztjuk Veletek! (10.00).

PÉCS (Pláza): Őszi kutyás futás a Pécs Plázánál. Már 5. alkalommal rendezzük meg a Pécs Pláza KUTYÁS FUTÁST, melyre ezúton is sok szeretettel várjuk a kutyusokat, a gazdikat és a kutya nélkül futókat is! Idén is 2 távon lehet majd futni, mindkét távon az első 3 helyezettet díjazzuk és most is lesz 3 különdíjunk!
Értékes nyeremények, különdíjak, fantasztikus hangulat – ezek várnak rátok most is! (9.00).

SZEPTEMBER 29., VASÁRNAP

PÉCSI PAGONY (Széchenyi tér 2.): A Pécsi Pagony 2. szülinapja. Második szülinapját ünnepli a Pécsi Pagony. Ahogy megszokhattátok, szuper programok várnak benneteket ezen a napon. A szülinapot a bolt előtti téren fogjuk megrendezni. Rossz idő esetén a bolt és a Zöld Híd ad helyet a programoknak. Gyertek el, érezzétek jól magatokat és ünnepeljünk együtt! Program: Dúdolda zeneműhely Nelylyvel (10.00–11.00), Rutkai Bori Banda- koncert (11.00–12.00), Papír Panír workshop (12.00–14.00), közönségtalálkozó Berg Judit íróval (14.00–16.00). Minden program ingyenes.

A szüret augusztus közepén kezdődik, és egyes tájegységeken decemberig is eltart

Finom ételek készülhetnek a szőlőszemekből

A Csabagyöngye annyira korai érésű szőlőfajta, hogy hagyományosan ebből a fajtából készül egész Európa első újbora, méghozzá a Balatonboglári borvidékhez tartozó Ordacsehiben. Itt a szüret idén is augusztus közepén kezdődött, és egyes termőterületeken és fajták esetében sokszor akár decemberig is elhúzódhat.

A szüret ideje alatt nemcsak kiváló borok és mustok, hanem finomabbnál finomabb ételek is készülhetnek szőlőből: sütemények, saláták, levesek, mártások, de sültekhez és más húsos fogásokhoz is remek alapanyag. Összeállítottunk egy gyorsan elkészíthető menüsort olvasóinknak.

FŐÉTEL: szőlős, hagymás bélszín. A bélszínt lehártyázzuk, majd borssal és mustárral megkenjük mindkét oldalát, olajba tesszük, úgy hogy ellepje, és 2-3 napig pácoljuk. A ragu elkészítésekor 2 evőkanál kristálycukrot karamellizálunk, majd rádobunk 3 fej nagy kockára vágott vöröshagymát. Kicsit átpirítjuk benne, sózzuk és borsozzuk. Felöntjük 3 deciliter vörösborral és ebben főzzük a hagymát, amíg megpuhul. Közben egy kis fokhagymát, egy kávéskanál Worchester szószt, egy szelet narancsot és pár szem szőlőt teszünk bele. Ha a hagyma puha, a mártást keményítővel sűrítsük be. A bélszínt serpenyőben süssük meg ízlés szerint, olaj nem kell alá, mert a páctól elég olajos. Burgonyakrokettel és a fűszeres mártással tálaljuk.



Különböző mártásokat is készíthetünk szőlőből

ÉDESSÉG: szőlős-vaníliás tejberizs. A megmosott rizst tegyük lábasba, öntsük fel 150 ml forró vízzel, és nagy lángon kevergessük addig, amíg a folyadék el nem párolog róla. Folyamatosan kevergetve adagonként adjuk a rizshez a tejet, közben ízesítsük a kétféle cukorral és a citrom lereszelt héjával. A kész, krémes tejberizst kanalazzuk 4 darab pohárba. Kisméretű serpenyőben olvasszuk meg a mézet, és forgassuk át rajta a megmosott, leszemezett szőlőt. Ezzel, és a mazsolával megszórva tálaljuk a tejberizst.

Választhatunk elektromos és benzines fűnyírót is, bőséges a kínálat az üzletekben

Fontos tudni, hogy mekkora a füves terület

Amennyiben fűnyíróvásárlásra adjuk a fejünket, akkor érdemes tudnunk, hogy manapság rengeteg opció közül választhatunk. Ezért a vásárlás előtt célszerű átgondolni, hogy milyen igényeink és elvárásaink vannak. Ahhoz, hogy a legjobb döntést tudjuk meghozni, figyelembe kell vennünk többek között a kert méretét, adottságait.

A kertméret jelentősen befolyásolja az alkalmazható fűnyíró típusát. Olyan helyeken, ahol a kert méretéből adódóan a teljesítmény elsődleges szerepet játszik, a legjobb választás egy benzinmotoros fűnyíró. Ugyanis azzal nem lehet gond akkor sem, ha egy nagyobb füves területtel rendelkezünk, hiszen könnyedén mozoghatunk vele, ráadásul a nagy teljesítménynek köszönhetően hosszabb munkavégzésre is alkalmas. Ha a terület nagysága meghaladja az 1200 m^2-t, a benzines fűnyíró a legjobb döntés, amely kitűnő műszaki kialakításának köszönhetően gyors, hatékony és kényelmes fűnyírást eredményez nagy gyepfelületeken, lankás területeken és fás kertekben egyaránt.

Az elektromos fűnyírók használata esetén valamennyire megköti ugyan a kezünket a kábel hossza, viszont cserébe szinte hangtalanul nyírhatjuk vele a füvet. Az elektromos fűnyírók jóval könnyebbek, ami miatt hölgyek számára praktikus választás lehet, ráadásul ezeknek a gépeknek kicsi a karbantartási és gondozási igényük is. Fontos szempont az is, hogy nem kell a benzin töltögetésével bajlódni, vagy éppen benzinkutat keresni, ha éppen kiürült a kanna.

Az akkumulátoros fűnyíró előnye, hogy nem korlátozza használóját a szabad mozgásban. Egy ilyen géppel felszabadultan nyírhatjuk a pázsitunkat anélkül, hogy figyelnünk kéne, nehogy elvágjuk a kábelt, illetve kis tömegének és könnyű irányíthatóságának köszönhetően a keskenyebb helyeken is precíz munkát tudunk végezni vele. Ezen felül kapacitásától függően akár egy 600 m^2-es füves területet is lenyírhatunk gond nélkül.



Praktikus az akkumulátoros fűnyíró használata a kisebb helyeken

APRÓHIRDETÉSEK

A hirdetések szövegét minden esetben a hirdető ügyfeleinktől készen kapjuk, ezért az abban foglaltakért a kiadó semmilyen anyagi, illetve jogi felelősséget nem vállal.

ÁLLÁST KÍNÁL

A Pécsi Irgalmasrendi Kórház ápolókat vár. Jelentkezni: brajdaagi@irgalmasokpecs.hu 72/225-574/102. *34771*

A pécsi kindertojásgyár légkondicionált üzemébe vár különböző munkakörökre megváltozott munkaképességű jelentkezőket 4-6, akár 8 órában, illetve nyugdíjas és egészséges dolgozókat 7-8 órában. Érdeklődni a 74/506-930-as számú telefonszámon lehet 9–15 óráig. *36693*

Az alábbi állásokra várjuk a jelentkezőket: 3 műszakos betanított munkára (napi 8 óra), 3 műszakos kézi anyagmozgatói (napi 8 óra), 2 műszakos betanított munkára (napi 12 óra), 1 műszakos fix éjszakás takarítói (napi 8 óra) lehetőségre. Jelentkezni önéletrajzzal a farkas.tunde@allas-pont.hu e-mail-címen vagy Liszt Ferenc u. 10. sz. alatt lehet. *35871*

Baranyai közműépítéssel foglalkozó cég állást kínál, földmunka-gépkezelő, tehergépkocsi-vezetői, illetve segédmunkás munkakörben az ország egész területén. 30/443-5605 *33052*

CSATLAKOZZ csapatunkhoz! Fémipari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló-CNC-gépkezelő, szerszámkészítő, gépbeállító, darukezelő, nehézgépkezelő és konténerező sofőr dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.). *35584*

Építőipari kivitelező cég művezető pozícióba keres munkájára igényes, megbízható kollégát. Feladata 4-5 fős csapatok napi szintű helyszíni irányítása, a munkafolyamatok szervezése, az előrehaladáshoz szükséges eszköz- és anyagigények összegyűjtése. A munkakör ellátása nem felsőfokú végzettséghez kötött, technikus, szakmunkás végzettséggel rendelkező, helyszíni, kivitelezői gyakorlattal rendelkező kollégák jelentkezését várjuk elsősorban. Jogosítvány előny. Érdeklődni: +36-30/200-2182, duoquadrat@gmail.com *35191*

Gyakorlattal rendelkező asztalost, lapszabászatban és helyszíni szerelésben jártas alkalmazottat keresek! Jelentkezni: raczbutorhaz@gmail.com vagy 70/246-6562. *34922*

GYERE, dolgozz velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatainkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.). *35580*

GYŐR-MOSON-SOPRON megyei munkára betanított dolgozókat keresünk jó kereseti lehetőséggel ingyenes szállással. Quality Job Kft., 06-30/362-4338, 06-30/709-3150. *35938*

Karbantartó traktoros munkakörbe sertéstelepre Villány térségéből hosszú távra dolgozót keresünk. Érd.: 36-20/400-8835, Villányi Szársomlyó Kft. *28024*

SZOLGÁLTATÁS

Könyvelés, elmaradás pótlása. 20/933-2546 *33720*

Zuhanykabinok gyártása bármilyen méretben 25 éve. Ingyenes felmérés! Zuhanytálcák, kádak cseréjét is vállaljuk. 30/825-4044 *35286*

INGATLAN

Alkotmány utcában 3 szobás téglalakás házközponti fűtéssel eladó. 06-20/567-4020 *36452*

Családi ház eladó Vajszlón. 06-30/245-0490 *32407*

Gesztenyés Pécsváradon idei terméssel eladó vagy bérbe adó. 06-20/937-2605 *36307*

Jurisics utcában magasfsz.-i, 2,5 szobás lakás sürgősen eladó 22,3 M Ft-ért. 20/567-4020 *36456*

Parasztház eladó Szebényben, 4 szobás, összkomfortos, azonnali költözés. 30/532-2918 *34717*

Vágásérett erdőt vásárolunk föld nélkül. 06-30/945-3041 *35591*

OKTATÁST VÁLLAL

Biológia, körny.ism. tanítása. 30/214-1436 *34995*

Bolti eladó, boltvezető, szakácS, cukrász, pincér, vendéglátás-szervező, vendéglátó üzletvezető, vendéglátó eladó, aranykalászos gazda OKJ-s tanfolyam. 06-70/593-2232, www.minervakft.hu (E-000909/2014/A001-A011) *19200*

LAKÁS

Önkormányzati, 52 m^2-es, egyetemközeli lakásomat önkorm.-i garzonra cserélném. 72/890-253 *34523*

Uránvárosban 2 szobás, 2. em.-i, felújítandó lakás eladó. I.ár: 14,9 M Ft. 30/277-1632 *34652*

Uránvárosban 50 m^2-es, fszt.-i, azonnal költözhető téglalakás eladó 17.9 M Ft-ért. 30/957-2262 *35758*

MEZŐGAZDASÁG

Érett marha és lótrágya eladó. 70/677-2036 *35225*

Érett marhatrágya szállítva. 30/153-5730 *35141*

TÁRSKERESÉS

60-as, igényes, csinos, özvegy, értelmiségi hölgy egzisztenciával rendelkező urat keres 67 éves korig. 30/725-4512 *35628*

VEGYES

DUNNÁKAT, párnákat 24.500 Ft/kg-ért, örökséget hagyatékból vásárolok. Ingyenes kiszállás! 06-70/415-7633 *35806*

Dunnákat, párnákat 29.000 Ft/kg-ig, mindennemű hagyatékot vásárolok. Hívásra házhoz megyek. Tel.: 06-30/244-6471. *35811*

Gázpalackot vásárolnék /oxigén, acetilén, PB stb./ Tel.: 06-20/259-8656. *27975*

VÁSÁROLOK bizsukat, hagyatékot, ezüstöt, bontóasztalt, gyalupadot, dunnát, fateknőt, saját részre szarvasagancsot. Értesítésre házhoz megyek. Ramosné, 06-30/979-8398, 06-74/465-699. *33800*

Grátisz SZUPERinfó
A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: LISZKAY GÁBOR elnök-vezérigazgató
Főszerkesztő: FÜLÖP ZOLTÁN
Szerkesztő: HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE
Megyei üzletszervezési vezető: LÓCZI SZIDÓNIA
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035
A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: BERTALAN LÁSZLÓ nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.
ISSN 2062-8293
mediaworks Content first

A szűrővizsgálatok célja, hogy felderítsék a nem is gyanított betegségeket

Nagymértékben javulnak a gyógyulás esélyei

A különféle betegségek megelőzésében kiemelten fontosak a szűrővizsgálatok. Elsődleges céljuk, hogy korai stádiumban felderítsék az esetleg fennálló, nem is gyanított betegségeket a gyógyítás esélyének javítása érdekében.

Szinte minden betegségre jellemző, hogy a gyógyulás esélyei annál jobbak, minél korábban megkezdődik a kezelés. A szűrővizsgálatokkal lehetséges a rosszindulatú daganatos megbetegedés diagnózisa, még a kóros elváltozás korai állapotában. A betegség kimenetele így sokkal kedvezőbb, mint ha már csak a tünetek jelentkezésekor ismerték volna fel a kórt. Az emlőszűrés kétévenként indokolt 45–65 év közötti nőknél, az ennél fiatalabb korosztályban pedig évente javasolt tapintásos emlővizsgálat. A méhnyakszűrés 25–65 év közöttiek esetében évente javasolt – ez a ráktípus nem okoz kezdetben semmiféle tünetet, épp ezért kiemelten fontos a szűrésen való részvétel. Anyajegyeinket is ajánlott évente egyszer szakorvossal átnézetni, ha sok van belőlük, akkor akár félévente is. Önvizsgálatot havonta iktassunk be. A melanoma rendkívül agresszív, hamar áttétet adó daganattípus, fontos hát az elővigyázatosság.

Nagyon fontos a tüdőszűrésen való rendszeres megjelenés is. A tüdőrák kezdeti stádiumában tünetmentes, ezért különösen fontos, hogy akkor is rendszeresen részt vegyünk a szűrővizsgálatokon, ha semmiféle panaszunk nincs. Évente legalább egyszer menjünk el mellkas röntgenvizsgálatra.



Fontos, hogy rendszeresen ellenőrizzük a vérnyomásunkat

Hazánkban a férfiak rák okozta elhalálozásának negyedik leggyakoribb oka a prosztatarák. Nem egyik napról a másikra keletkezik. Évek telhetnek el addig, amíg odáig fejlődik, hogy panaszokat, tüneteket okoz. Ajánlatos, hogy minden 40 évesnél idősebb férfi évenként vegyen részt orvosi kivizsgáláson.

A szájüregvizsgálatot is évente, illetve fogászati beavatkozások alkalmával érdemes beiktatni, emellett havonta tartsunk alapos önvizsgálatot.

ÜGYELET

Háziorvosi ügyelet: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben). **Házi gyermekorvosi ügyelet:** Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika). **Pécs és kistérségének települései:** Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony. **Sürgősségi ellátást igénylő esetekben:** Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13. Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig. **Fogászati ügyelet:** Pécs és kistérsége, valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443-as mellék. **Sürgős ellátást igénylő szülészeti és nőgyógyászati esetekben:** Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17., tel.: 72/536-000. **Gyógyszertárak:** Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Mohács: Belvárosi, Komló: Kökönyös, Szigetvár: Szigeti, Harkány: Thermal, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt.

A mediterrán növényeket egy biztonsági permetezés után vigyük fagyvédett helyre

Ne csak tavasszal metsszük vissza a fákat

Ugyan még a messze vannak a téli fagyok, azonban érdemes már időben belekezdeni az őszi kerti munkákba. Gyümölcsfáinkat nem csak tavasszal, ősszel is érdemes metszeni. Ilyenkor szabaduljunk meg a beteg vagy csupasz ágaktól, a vízhajtásokat eltávolíthatjuk.

Semmi esetre se hagyjuk ki a metszésből a sárgulásnak indult cserjéinket sem, viszont nagyon fontos, hogy ne bolygassuk a tavasszal virágzó bokrokat. Érdemes a rózsákat is kezelésbe venni, részben vágjuk vissza és földdel kupacoljuk fel a tövét.

Ha az éjszakai hőmérséklet nyolc fok alá csökken, akkor évelőinket vágjuk vissza és azokat melyek, nehezebben viselik a zord időjárást, takarjuk be szalmával vagy avarral.

A másik legfontosabb teendő az őszi napokon, hogy felássuk kertünk kiürült ágyásait. Ilyenkor törekedjünk arra, hogy minél mélyebben ássuk fel a talajt, ugyanis ez elősegíti, hogy a téli csapadékot jobban fel tudja szívni. Forgassunk a talajba trágyát, így biztosíthatjuk a következő évi bővebb termést vagy a gyönyörűen virágzó kertet. A nagyobb hantokat nyugodtan egészben hagyhatjuk, mert a téli fagy elvégzi helyettünk a rögök felaprítását.

Ezen felül itt az ideje, hogy a szobanövényeket és a mediterrán növényeket egy biztonsági permetezés után olyan fagyvédett helyre vigyük, ahol télen is 10-15 fokot és természetes fényt tudunk biztosítani számukra. A tápoldatozást és az öntözést nagymértékben csökkentsük, és a hajtásokat most még csak annyira vágjuk vissza, hogy a téli helyükre beférjenek, mert az erős metszés hatására a növény hajtani kezd, télen pedig inkább pihenésre van szüksége.

Ilyenkor ültessük el a hagymás növényeket is, hogy tavasszal gyönyörű színpompás kert fogadjon bennünket. A hagymákat magasságuk 2-3-szorosának megfelelő mélységbe kell elültetni, amelyhez segítségünkre lehet egy virághagyma-ültető.



Az egyik legutolsó őszi munka a lehullott lomb összeszedése

Gépjárművásárláskor minden esetben szükséges kötelező felelősségbiztosítást kötni

A leggyakoribb hiba, hogy nincs szerződés

Használt gépjárművet jellemzően magánforgalomban vagy gépjármű-kereskedésben vásárolunk, azonban mindkét esetben szükségünk lesz egy kötelező felelősségbiztosításra. Nem közismert, de az év közbeni, vásárlás miatti biztosításkötések száma bőven meghaladja az év végi biztosítóváltás miatti kötések számát, így ez sokkal több embert érint.

A kereskedésben vásárolt gépjármű felelősségbiztosításának megkötésekor hasonló helyzetben vagyunk, mint az új gépjármű vásárlása esetén, a helyzet csak annyival egyszerűbb, hogy előre ismerhetjük a megvásárolandó gépjármű rendszámát. Ezért amenynyiben lehetőségünk van arra, hogy az autóért, motorkerékpárért már a rendszerünkben megkötött szerződéssel és a kinyomtatott biztosítási ajánlati dokumentációval menjünk.

A magánforgalomban történő vásárlásnál a legtöbbször elkövetett hiba, hogy valaki megveszi az autót vagy motort, majd hazaindul vele úgy, hogy a kötelező biztosítás megkötését későbbre hagyja. A kevésbé kínos eset ilyenkor az, ha rendőri ellenőrzéssel találkozunk, de sokkal kellemetlenebb, ha véletlenül pont ekkor okozunk egy kárt. Mivel az adásvétel ekkor jogilag már megtörtént, ilyenkor a régi tulajdonos kötelezője már nem érvényes és nyilván nem is menne bele, hogy az ő kötelezője terhére rendezze a biztosító a kárt, rontva ezzel a bónuszát.



Még mielőtt beülnénk a megvásárolt autóba, kössük meg a kötelező biztosítást

Épp ezért használt gépjármű vásárlása előtt is feltétlenül gondoskodjunk a kötelező felelősségbiztosítás megkötéséről. Szintén elengedhetetlen kötelezőnk bizonylatainak bemutatása az időszakos műszaki vizsgán, valamint természetesen abban az esetben, ha netán baleset részesei lennénk. Ez utóbbi esetben, ha nem mi vagyunk a hibásak, akkor is szükségünk lesz baleseti kárbejelentőre is, amely már nemcsak papíralapon, hanem elektronikus formában is elérhető a gépjármű-tulajdonosok számára.